

THICH NHAT HANH

Das Wunder des bewussten Atmens



arkana



# Thich Nhat Hanh



DAS WUNDER  
DES BEWUSSTEN ATMENS

Aus dem Englischen von  
Ursula Richard



arkana



# AATME! DU BIST LEBENDIG!

Atme, und du weißt: Du bist lebendig.  
Atme, und du weißt, dass alles dir zu Hilfe eilt.  
Atme, und du weißt: Du bist die Welt.  
Atme, und du erkennst, dass auch die Blume atmet.  
Atmest du für dich, so atmest du für die Welt.  
Atme Mitgefühl ein und Freude aus.

Atme, und sei eins mit der Atemluft.  
Atme, und sei eins mit dem dahinströmenden Fluss.  
Atme, und sei eins mit der Erde, auf der du wandelst.  
Atme, und es schwindet jeder Gedanke an Geburt  
und Tod.  
Atme, und du erkennst, dass Unbeständigkeit das  
Leben ist.

Atme, damit deine Freude stetig ist und ruhig.  
Atme, damit deine Sorgen verfliegen.  
Atme, damit sich jede Zelle im Blut erneuert.  
Atme, damit sich dein Bewusstsein bis in seine  
tiefsten Schichten erneuert.  
Atme und verweile im Hier und Jetzt.  
Atme, und was du berührst, wird neu und wirklich.

*Annabel Laity*



## INHALT

<i>Die sechzehn Übungen des bewussten Atmens</i>	9
<i>Das Sutra des Bewussten Atmens</i>	11
<i>Das achtsame, bewusste Atmen – ein Weg zum Erwachen</i>	23
<i>Einführung in das Sutra des Bewussten Atmens</i>	25
<i>Das Wunder des bewussten Atmens – die sechzehn Übungen</i>	45
<i>Geleitete Meditationen</i>	105
<i>Eine kurze Übersicht über die Geschichte des Sutra</i>	113
<i>Einige weiterführende Aspekte der Übung</i>	117
<i>Anmerkungen</i>	119





# DIE SECHZEHN ÜBUNGEN DES BEWUSSTEN ATMENS

1. Bei langem Einatmen weiß ich: »Ich atme lang ein.« Bei langem Ausatmen weiß ich: »Ich atme lang aus.«
2. Bei kurzem Einatmen weiß ich: »Ich atme kurz ein.« Bei kurzem Ausatmen weiß ich: »Ich atme kurz aus.«
3. Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.
4. Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.
5. Ich atme ein und empfinde ein Gefühl der Freude. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl der Freude.
6. Ich atme ein und empfinde ein Gefühl des Glücks. Ich atme aus und empfinde ein Gefühl des Glücks.
7. Ich atme ein und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr. Ich atme aus und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr.
8. Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.

9. Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr.
10. Ich atme ein und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden. Ich atme aus und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden.
11. Ich atme ein und sammle meinen Geist. Ich atme aus und sammle meinen Geist.
12. Ich atme ein und befreie meinen Geist. Ich atme aus und befreie meinen Geist.
13. Ich atme ein und beobachte die unbeständige Natur aller Phänomene. Ich atme aus und beobachte die unbeständige Natur aller Phänomene.
14. Ich atme ein und beobachte das Erlöschen der Begierde. Ich atme aus und beobachte das Erlöschen der Begierde.
15. Ich atme ein und betrachte die vollkommene Befreiung. Ich atme aus und betrachte die vollkommene Befreiung.
16. Ich atme ein und betrachte das Loslassen. Ich atme aus und betrachte das Loslassen.

# DAS SUTRA DES BEWUSSTEN ATMENS

## 1. ABSCHNITT

*So habe ich gehört.*

Zu jener Zeit weilte der Buddha in Savatthi<sup>1</sup> im Östlichen Park, gemeinsam mit vielen wohl bekannten und vielseitig gebildeten Schülern. Unter ihnen waren Sariputta, Maha-Moggallana, Maha-Kassapa, Maha-Kaccayana, Maha-Kotthita, Maha-Kappina, Maha-Cunda, Anuruddha, Revata und Ananda.

Die älteren Mönche in der Gemeinschaft unterwiesen mit Eifer und Hingabe diejenigen Bhikkhus<sup>2</sup>, die noch nicht mit der Übung vertraut waren. Einige unterwiesen zehn Schüler, andere zwanzig, einige dreißig und andere vierzig; auf diese Weise machten die Bhikkhus, denen die Übung noch nicht so geläufig war, allmählich große Fortschritte.

In dieser Nacht war Vollmond, und die Gemeinschaft hielt die Pavarana-Zeremonie<sup>3</sup> ab, um das Ende des Regenzeit-Retreates anzuzeigen. Der Buddha, der Erhabene, Vollerwachte, hatte unter freiem Himmel Platz genommen. Seine Schüler, die Bhikkhus, versammelten sich um ihn. Er blickte auf die Versammlung der Mönche und begann zu sprechen:

*Ehrwürdige Bhikkhus, ich bin erfreut, die Ergebnisse zu sehen, die ihr in eurer Übung bereits erzielt habt. Und*

*ich weiß, dass ihr noch größere Fortschritte machen könnt. Was ihr bisher nicht erreicht habt, könnt ihr noch erreichen. Was ihr bisher nicht verwirklicht habt, könnt ihr noch verwirklichen. (Um eure Bemühungen zu unterstützen), werde ich hier bleiben bis zum nächsten Vollmondtag<sup>4</sup>.*

Als sie hörten, dass der Buddha noch einen Monat in Savatthi bleiben würde, machten sich Bhikkhus aus dem ganzen Land auf den Weg, um ihn zu hören und bei ihm zu lernen. Die älteren, fortgeschrittenen Bhikkhus fuhren fort, mit noch größerer Hingabe jene Mönche, die mit der Übung noch nicht vertraut waren, zu unterrichten. Dank dieser Hilfe gelang es den neuen Bhikkhus, allmählich in ihrem Verstehen voranzuschreiten.

Als nun der nächste Vollmondtag gekommen war, nahm der Buddha unter freiem Himmel Platz, blickte auf die Versammlung der Mönche und sprach:  
*Bhikkhus, unsere Gemeinschaft ist rein und gut. In ihrem Innersten ist sie ohne nutzloses und überhebliches Gerede, und so verdient sie, Spenden und Gaben zu empfangen und als Feld der Verdienste<sup>5</sup> betrachtet zu werden. Eine derartige Gemeinschaft gibt es selten, und jeder Pilger, der sie aufsucht, wie weit auch immer er zu reisen hat, wird ihre Achtbarkeit erkennen. Bhikkhus, in dieser Versammlung gibt es Bhikkhus, die bereits die*

*Frucht der Arahatschaft<sup>6</sup> verwirklicht haben, die jegliche Wurzeln des Leidens<sup>7</sup> vernichtet, jegliche Last abgelegt und Vollkommenes Verstehen und Befreiung erlangt haben. Da gibt es auch Bhikkhus, die bereits die ersten fünf inneren Fesseln<sup>8</sup> durchtrennt und die Frucht der Niemals-Wiederkehr<sup>9</sup> in den Kreislauf von Leben und Tod verwirklicht haben.*

*Da gibt es Bhikkhus, welche die ersten drei inneren Fesseln gelöst und die Frucht der Einmal-Wiederkehr errichtet haben. Sie haben die Wurzeln von Gier, Hass und Unwissenheit abgeschnitten und müssen nur noch einmal in den Kreislauf von Leben und Tod zurückkehren.<sup>10</sup> Es gibt Bhikkhus, welche die drei ersten Fesseln gelöst und die Frucht des Stromeintritts<sup>11</sup> erlangt haben; sie steuern sicher dem Vollkommenen Erwachen zu. Da sind diejenigen, welche die Vier Grundlagen der Achtsamkeit<sup>12</sup> üben. Da sind Bhikkhus, welche die Vier Rechten Bemühungen<sup>13</sup> üben und andere, die die Vier Grundlagen<sup>14</sup> des Erfolgs üben. Wir kennen Bikkhus, welche die Fünf Fähigkeiten<sup>15</sup> üben und solche, die die Fünf Kräfte<sup>16</sup> üben. Andere wieder üben die Sieben Faktoren des Erwachens<sup>17</sup>; manche üben den Edlen Achtfachen Pfad<sup>18</sup>. Es gibt Bikkhus, welche sich in der Entfaltung der Liebenden Güte üben, solche, die sich in der Entfaltung des Mitgefühls üben, andere üben sich in der Entfaltung der Freude, wieder andere in der Entfaltung des Gleichmuts<sup>19</sup>. Es gibt die Mönche, welche die Neun Betrachtungen<sup>20</sup> üben, und andere, die die Beobachtung der Unbeständigkeit*

üben. Auch gibt es bereits Bhikkhus, die sich darin üben, die Achtsamkeit auf den Atem zu richten.

## 2. ABSCHNITT

*Bhikkhus, die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, wird, wenn sie beständig entfaltet und geübt wird, reiche Früchte tragen und großen Nutzen bringen. Sie wird zum Erfolg in der Übung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit führen. Wird die Methode der Vier Grundlagen der Achtsamkeit beständig entfaltet und geübt, so führt sie zum Erfolg in der Übung der Sieben Faktoren des Erwachens. Die Sieben Faktoren des Erwachens rufen, wenn sie beständig entwickelt und geübt werden, Verstehen und Befreiung des Geistes hervor.*

*Wie aber kann die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, beständig entwickelt und geübt werden, so dass die Übung reiche Früchte trägt und großen Gewinn bringt?*

*Das geschieht folgendermaßen, ihr Bhikkhus:*

*Da begibt sich der oder die Übende in den Wald, zum Fuße eines Baumes oder an einen anderen einsamen Ort, setzt sich mit gekreuzten Beinen in einer stabilen Haltung nieder, hält den Körper gerade aufgerichtet und übt folgendermaßen: Wenn ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; und wenn ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme.*

1. *Bei langem Einatmen weiß ich: »Ich atme lang ein.«  
Bei langem Ausatmen weiß ich: »Ich atme lang aus.«*
2. *Bei kurzem Einatmen weiß ich: »Ich atme kurz ein.«  
Bei kurzem Ausatmen weiß ich: »Ich atme kurz aus.«*
3. *»Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.« So ist die Übung.*
4. *»Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.« So ist die Übung.*
5. *»Ich atme ein und empfinde ein Gefühl der Freude<sup>21</sup>.  
Ich atme aus und empfinde ein Gefühl der Freude.«  
So ist die Übung.*
6. *»Ich atme ein und empfinde ein Gefühl des Glücks.  
Ich atme aus und empfinde ein Gefühl des Glücks.«  
So ist die Übung.*
7. *»Ich atme ein und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr. Ich atme aus und nehme die Aktivitäten des Geistes in mir bewusst wahr.« So ist die Übung.*
8. *»Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.« So ist die Übung.*
9. *»Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr.« So ist die Übung.*